IL VIZIO SOLITARIO

CAUSE - EFFETTI

RIMEDI



TITUTO HERMES EDITORE
MILANO

Coll
9

:: IL VIZIO SOLITARIO

CAUSE - EFFETTI

RIMEDI



ISTITUTO HERMES EDITORE
MILANO

Proprietà letteraria
dell'Istituto Hermes - Milano

C. 9. 414. 74

Arti Grafiche Varesine - Varese-Milano.

AVVERTENZA

Il bisogno genitale è universale quanto il bisogno di nutrimento. Il secondo è preposto dalla Natura al mantenimento dell'individuo, il primo al mantenimento della specie. In linea naturale — cioè all'infuori di ogni etica — il desiderio di congiungersi non è più vergognoso del bisogno di mangiare.

Dire a una donna o a un uomo: — Vorrei giacere con te; non dovrebbe comportare maggior scandalo che il dire: — Oh come mangerei una bistecca!

Ma la civiltà ha complicato le cose.

Come non è lecito riempirsi lo stomaco se non si può dimostrare il legittimo possesso dei mezzi adatti, lo sfogo del bisogno sessuale su un individuo di sesso opposto diventa socialmente lecito solo se si può dimostrare la legalità del congiungimento. Non si può insomma saziare lo stomaco o l'appetito genitale appropriandosi di quanto non ci appartiene.

Se però è relativamente facile procurarsi un pane, è assai più difficile disporre di un uomo o di una donna, quando i sensi lo reclamano. In alcune circostanze è assolutamente impossibile. Qui abbiamo la prima origine del «vizio solitario». I cervi, nella stagione degli amori, quando non hanno una compagna, si fregano contro gli alberi per ottenere una emissione. Le pecore, gli elefanti, le scimmie, i cavalli, i tori, i becchi, gli orsi, le jene, i cani si masturbano. Le capre in caldo si grattano la vulva al suolo. La masturbazione è il modo naturale di riproduzione dei pesci (1).

---

(1) Sarà bene discutere una volta per sempre la questione dei vari nomi che servono a indicare l'argomento che ci occupa.

Masturbazione o letteralmente «stupro colla mano». Non è nome esatto perchè non è sempre e solo la mano che serve allo sfogo sessuale, specie nelle donne.

Onanismo o «vizio di Onan» è nome affatto improprio. La storia dice che Onan, secondo figlio di Giuda, era fratello minore di Her che dopo di aver spo-

Insomma, quando è sentita l'urgenza di svuotare i canali spermatici automaticamente riempiti per la logica del movimento vitale, i maschi in mancanza di femmine cercano sfogo come possono; e le femmine in caldo fanno lo stesso in mancanza di maschi. La masturbazione in questo caso equivale al grattamento per evitare le torture del prurito; alla minzione quando è piena la vescica, alla defecazione quando è pieno l'intestino.

Se l'animale trova la via naturale di soddisfazione non pensa affatto a masturbarsi, e assai probabilmente, se i costumi morali lo permettessero, se i due sessi avessero la possibilità di unirsi sempre al momento opportuno, vi sarebbero pochissimi masturbatori anche fra gli umani.

Bisogna poi notare che la sensibilità genitale umana non è periodica, o almeno non lo è in senso tanto ristretto come nelle altre razze animali, ma può risvegliarsi in ogni momento.

Ecco un'altra fonte di complicazioni.

Si noti finalmente che la sessualità umana implica un'infinità di elementi erotogeni di natura extra-genitale; che l'uomo e la donna amano e sentono in modo assolutamente diverso tra loro (1).

Concludendo, un uomo e ancor più una donna, trovano solo per eccezione il complemento necessario a calmare in modo naturale la loro irritazione genitale (2).

Tutto questo spiega se non giustifica, l'enorme diffusione del vizio solitario, tanto vasta che molti fisiologi tendono a credere che nessuno vi è sfuggito, in un periodo della sua vita.

---

sato una donna a nome Tamar, morì senza eredi. A norma di legge Onan fu costretto a sposare a sua volta Tamar per procurarle una discendenza; ma sapendo che i figli che ne nascerebbero dovevano considerarsi come figli di suo fratello, impediva il concepimento esercitando il « coito interrotto ». Dio lo punì colla morte. L'onanismo non è dunque per nulla un vizio solitario.

Vizio solitario non è del resto neppur esso una definizione esatta, giacchè non sempre si tratta di un vizio e non sempre viene esercitato in solitudine. Però i nomi poco importano e noi useremo indifferentemente vizio solitario o masturbazione.

(1) Vedi Biblioteca Hermes N. 58: **Psicologia dell'Amore**, L. 3,50.

(2) Non si fraintenda, ma si intenda. Non diciamo che l'uomo trova eccezionalmente da accoppiarsi con una donna o viceversa. Intendiamo dire che è un caso che l'uomo in calore trovi la donna naturalmente in calore. Anche nel matrimonio vi è sempre uno che agisce, eccita e un altro che subisce o almeno che viene attirato artificialmente all'esaltazione dei sensi.



Di un problema tanto importante non esistono, fatta eccezione di due o tre opere serie, che delle trattazioni balorde o peggio in mala fede. La masturbazione ha occupato dapprima i preti i quali naturalmente partivano da un punto di vista loro particolare. Esso non ci interessa: la teologia non è materia di discussione. Poi sono venuti i moralisti che ne hanno parlato secondo l'umore, ma quasi tutti, — ignorando ogni cosa della fisiologia —, hanno detto delle castronerie. Finalmente sono venuti i medici. Alcuni, come il Tissot, dando credito col loro nome alle più strampalate affermazioni circa le conseguenze dell'onanismo, hanno gettato lo scompiglio e il terrore nell'animo di migliaia di infelici e hanno fatto un male incalcolabile. Altri, caduti nell'eccesso opposto, sembrarono giustificare allegramente la masturbazione. In generale i medici hanno totalmente trascurato il fattore psicologico, come se la masturbazione fosse un'emorragia!

Ocorrerebbe dunque un medico foderato di psicologo. Noi non siamo da tanto e del resto questa collezione non può comportare lo sviluppo che occorrerebbe dare al problema. Ma almeno crediamo di esser stati sinceri, di esserci tenuti sul terreno sodo dei fatti. La sincerità, l'obiettività sono le sole vesti che possano coprire pudicamente questa sorta di scritti.

Altrimenti si fa come il citato Tissot un libro terrorizzante in apparenza, ma che i giovani — per dirla colla spiritosa frase del Monin — leggono.... con una mano.

Pretender di fare del bene con un libercolo è troppo. E' abbastanza insegnare a veder chiaro in se stessi.

I.

La masturbazione nei bambini e nei fanciulli. (1)

1. Le cause.

A tre, a due, persino a un anno, si trovano esempi di bambini che si masturbano. Il piccino porta con frequenza le mani alle parti genitali e sembra provare il piacere che altri piccoli provano succhiandosi il pollice.

In questi casi di precocità eccezionale le cause sono facilmente analizzabili dal medico. O si tratta di una tendenza congenita (genitori nevropatici, pazzoidi, degenerati), o si tratta di una irritazione locale, o si tratta di un vizio insegnato al piccolo da una balia o da una serva. Vi sono infatti delle domestiche le quali per far tacere il bambino che frigna, o per curiosità da degenerate, manipolano le parti sessuali dei piccini loro affidati. Poichè le mucose del pene, dello scroto e della vulva sono provviste di una innervazione ricchissima e conseguentemente di una squisita sensibilità, il piccino impara inconsciamente a produrre da sè il piacere che ha provato colla manipolazione altrui. Tutti sanno poi che grattando una parte qualunque della pelle, anche senza provarne bisogno alcuno, si risveglia la sensibilità dei nervi locali, e che per conseguenza, il grattamento — diremo così accademico —, diventa poi un grattamento per bisogno. Più si gratta e più si gratterebbe: gli eczematosi lo sanno benissimo, tanto che spesso arrivano a rimpiangere la scomparsa dell'eczema che procurava loro il piacere di grattarsi!

Ma più spesso la manipolazione delle parti sessuali è provocata da disturbi locali: irritazione prodotta da sporcizia, da ossiuri (ver-

(1) La masturbazione è un fenomeno che si verifica in tutte le età dell'uomo. Ma col variare delle età essa non solo varia d'importanza, ma muta completamente carattere. Ecco perchè riteniamo che il solo modo serio di discutere il problema sia di trattarlo partitamente secondo le varie età.

mi) del retto, da compressione delle fascie o delle mutandine, dall'eccessivo calore delle coperte del letto.

Più tardi entrano in campo altre cause. Certi esercizi ginnastici: l'arrampicarsi sulla corda o sugli alberi, il dondolarsi sull'altalena o sul cavallo di legno, risvegliano delle sensazioni locali, che sono altrettante occasioni le quali fanno sì che il fanciullo porta le mani in basso. Le lunghe ore trascorse seduti sui banchi della scuola producono lo stesso effetto.

Più tardi ancora la ripienezza della vescica provoca nei maschietti una erettilità passeggera del pene. Il bambino incuriosito di quel fenomeno nuovo per lui, osserva, impara a conoscere quella parte strana del suo individuo e tenta di risvegliare artificiosamente la sensazione provata.

Qualche volta durante i giuochi infantili, il contatto furtivo con individui dell'altro sesso risveglia nel fanciullo una sensibilità ignota che lo lascia turbato e pensoso. Non è raro trovare dei veri giuochi sessuali in fanciulli al disotto dei dieci anni. Si giuoca « alla mamma », « al dottore », « alla levatrice ». Il ragazzo non sa, non capisce, ma prova tuttavia delle sensazioni strane, affatto diverse dalle consuete. Per poco che vi concorra una tendenza psicopatica, se un compagno più anziano o più scaltro o già vizioso favorisca tali giuochi, si stabilisce un'abitudine a pensare alle cose del sesso, a riflettere alla misteriosità di quel piacere diffuso così differente da ogni altro. Sono pochi coloro che frugando nei loro ricordi d'infanzia non trovino la reminiscenza di alcunchè di simile.

Più tardi ancora — finalmente — è l'esempio franco, brutale, dei compagni di scuola già masturbatori. Specialmente nei collegi, molti innocenti piccoli diventano gli « amanti » di giovinetti che li iniziano al vizio non più in tal caso solitario, ma mutuo.

Tale, a brevi linee, è la genesi della masturbazione dall'infanzia all'adolescenza.

2. Gli effetti.

Gli effetti, nell'infanzia, sono assolutamente nulli, sia dal lato fisiologico che dal lato morale.

Il bambino, per definizione, non ha senso genitale. Il senso genitale si mostra solo alla pubertà, persiste nell'età adulta e decresce durante la vecchiaia. Le perversioni genitali non possono esistere che in queste tre ultime epoche ed è assurdo parlare di pervertimento di

un senso inesistente. La succussione del pene che costituisce la masturbazione non è accompagnata nel bambino da alcun godimento specifico, da alcuna perdita seminale: è un atto incosciente, maniaco, un *tic*, assimilabile, come si è detto, al succhiamento del pollice. Un bambino non può esser tenuto responsabile degli atti vergognosi che è portato a compiere dal suo istinto, e d'altra parte non vi è per lui maggior pericolo nel manipolarsi il pene che nel manipolarsi un dito del piede.

Naturalmente a cinque o sei anni le cose non stanno più in questi esatti termini. I bambini non si rassomigliano tutti: ve ne sono di quelli che a tale età già dimostrano un'inclinazione viziosa evidentemente imputabile all'eredità nevropatica, e sono fortunatamente un'eccezione. I bambini che manifestano in ciò un furore maniaco, paragonabile alla ninfomania o alla satiriasi, sono dei poveri esseri degeneri che ordinariamente muiono presto dopo un'esistenza di sofferenze. I bambini sani, normali, non sono masturbatori di abitudine. Se numerosi sono coloro che vi si dedicano occasionalmente, la maggior parte se ne stanca presto, presa da altri sfoghi più normali dell'attività.

Più tardi, passata l'età della ragione e man mano ci avviciniamo alla pubertà, il problema si complica. I masturbatori abituali prima della pubertà sono ancora dei nevropatici, ma qui si entra in un circolo vizioso. Non si tratta più, come prima, di un semplice *tic* motorio: l'elemento psicologico fa la sua comparsa ed è tempo allora di correre ai rimedi, giacchè il pericolo dal lato del sistema nervoso è ben evidente. Il ragazzetto masturbatore si può paragonare a un psicopatico e come tale ha bisogno di cura.

3. La cura.

Esaminate le cause, la cura deriva di conseguenza. Inutile parlare di cura nella prima infanzia. Basterà la sorveglianza dei genitori sulle domestiche e sul bambino. Avvertiamo che le domestiche degenerate sono assai più numerose di quanto si suppone e che non vale a distinguerle dalle altre l'aspetto sereno e candido. Le degenerate sanno fingere a meraviglia un'innocenza che non possiedono per arrivare ai loro fini.

Per il resto basterà prendere qualche provvedimento che valga a impedire al bambino che si tocca di raggiungere facilmente le parti sessuali colle mani.

Se il piccino si tocca, osservategli le parti sessuali se non vi siano irritazioni, eczemi, arrossamenti. Pensate ai vermi e ricorrete al medico. Fategli dei bagnoli seguiti da polverizzazioni di borotalco o di amido.

Più tardi eviterete al piccino i giochi capaci di svegliare la sensibilità erotogena e abbonderete invece negli altri giuochi fisici: corsa, salto, giuoco della palla, del cerchio, ecc. Evitate anche per altre considerazioni di fare del vostro ragazzo un sedentario e ancor più un solitario. I bambini che volentieri si appartano in solitudine sono dei bambini malati anche se apparentemente scoppiano di salute. Ricordate però che con tal sorta di ragazzi i modi bruschi, le minaccie, i castighi, vanno all'opposto dello scopo che si vuol raggiungere. Occorre rivolgersi alla loro sensibilità, mostrar loro la vita sotto un aspetto lieto, gaio, allettarli a partecipare ai giuochi dei coetanei, parlare alla loro imaginazione, farsi all'occorrenza i loro compagni. Non tenete loro discorsi misteriosi di pericoli occulti, di castighi di Dio, di colpe incancellabili. Quale stoltezza! Rendete anzi la loro vita lieve e gaia, circondateli di cose belle, di fiori, di sorrisi, mostrate il mondo come un giardino vasto e incantato. Il bambino di tal sorta è un *depresso*: bisogna fare ogni sforzo per esaltare il suo tono vitale, e qui il medico aiuterà coi consigli dell'arte l'amore dei genitori.

Questi piccini sensibili come mimose, non hanno vigoria muscolare; un oscuro istinto di inferiorità li tiene lontani dalle sane lotte fisiche nelle quali gli altri si battono come leoncelli dalla mattina al tramonto per cadere in un sonno di piombo non appena toccano il letto. Le ombre della sera scendono misteriose per questi bimbi, il silenzio è pieno di oscure parole, essi sognano sbarrando gli occhi nel buio ed è in queste veglie che il vizio solitario li sorprende. Essi, si direbbe, *inventano* il vizio. Nessuno lo ha insegnato loro, è venuto da sè, come se nel senso genetico si accumulasse tutta la loro irritazione nervosa.

Questi ragazzetti ammirano i forti solo quando sanno farsi loro compagni e non sopraffarli. Odiano la violenza cieca dei coetanei muscolosi. Dunque il padre o la mamma devono essere i loro compagni più devoti, i loro amici. Sono e saranno degli infelici, perchè la loro astenia ne farà dei pessimisti e dei pusillanimi (1).

---

(1) Vedere Biblioteca Hermes N. 50: **L'Educazione del coraggio**, L. 3,50

Questi fanciulli incominciano ben presto a distinguere le differenze dei sessi. Per loro, le bambine non sono delle compagne più deboli e pettegole, ma esseri strani, che camminano come se avessero le ali.

Le treccie bionde o brune, l'odore e il fruscio delle vesticciole, il contatto furtivo dell'epidermidi delicate dà loro un brivido delizioso e possente a cui più tardi tornano insistentemente col pensiero. Una inversione inspiegabile ma reale, fa sì che l'amore precede di gran lunga la diana dei sensi. Tristi amori, presagi di quella che sarà la dura realtà del domani: la femmina ammira il maschio rude, turbolento, vuole essere dominata e tiene in dispregio le doti che le sono proprie: la timidezza, la sensibilità, il pudore (¹).

Disgraziati questi bambini se non hanno nella famiglia una sorella di età pressochè eguale. Essa avrà con sè delle piccole amiche e la promiscuità diverrà allora quasi forzata, l'incanto sarà attenuato. Tocca ai genitori indovinare il loro figlio e far sì che egli impari a conoscere l'Eva futura, a non temerla, a formarsene presto un concetto che si avvicini il più possibile al reale.

Nessuno può dire con precisione quando nel fanciullo si desta il senso genitale ed è perciò che il vizio solitario rimane occulto a lungo e ha tempo a radicarsi.

Incominciate intanto a prendere dei provvedimenti preventivi. Esercitate il fisico dei ragazzi, incitateli al giuoco attivo, movimentato, fateli camminare a lungo. Promettete dei premi per un esercizio fisico praticato prima di coricarsi: per es. cavar acqua da un pozzo, far macinare il caffè o girare una ruota fino a stanchezza. Quando il ragazzo si dichiara stanco, incitatelo ancora raddoppiando la ricompensa. L'estrema stanchezza nella quale cade il ragazzo non gli permette più di pensare al suo vizio: appena buttato sul letto si addormenta profondamente, e se si può ottenere da lui lo stesso esercizio durante alcune settimane, variando le ricompense, si giunge a un risultato completo.

Il letto deve essere piuttosto duro, con coperte piuttosto leggere. Appena sveglio il ragazzo deve buttare le gambe fuori del letto,

---

(¹) Vedere Biblioteca Hermes:

N. 24: **L'Arte di sedurre gli uomini**, L. 3,50.
N. 25: **L'Arte di sedurre le donne**, L. 3,50,
N. 58: **Psicologia dell'Amore**, L. 3,50.

Non si consenta ai ragazzi di dormire coricati in due nello stesso letto e non si prendano nel letto delle persone grandi.

Lo svergognare, i castighi, i rimproveri, le busse, le minaccie del diavolo cornuto, non giungono a sradicare la passione quando ha preso piede. L'infibulazione, che altre volte si praticava, gli anelli o i manicotti contro la masturbazione, le cinghie per legare le mani, non servono che a mantenere fisso il pensiero sul vizio che il ragazzo sfogherà poi durante il giorno, appartandosi con un pretesto qualunque.

Osservate bene i fanciulli se si allontanano soli con ragazzi di qualche anno più adulti. I grandi in genere non amano accompagnarsi coi piccini e quasi sempre gatta ci cova.

Qui entra in campo la questione se si deve o non si deve istruire il piccino sulle cose sessuali. Noi siamo del parere che si deve, e che si deve farlo il più presto possibile, tanto più che in tal caso, posta la questione sessuale su una base di sincerità, le spiegazioni successive diventano facilissime. Se vi ostinate a dire a vostra figlia che i bambini si trovano sotto i cavoli, potrebbe succedere che essa stessa diventasse.... una cavolaia senza saperlo e la colpa sarebbe tutta vostra.

Se invece avete risposto sin da principio con tutta naturalezza alla domanda classica dei bambini: « Come si fa a nascere? », richiamandovi all'esempio degli uccellini, dei conigli, del vitellino, ecc. vi sarà facilissimo, passo, passo, fare l'educazione sessuale del vostro rampollo.

Molti genitori sanno che i loro figli sono vittime del vizio solitario, ma non avendo mai parlato con essi di cose sessuali si appigliano a una di queste tre decisioni:

1. O tacciono, rimandando una spiegazione dall'oggi all'indomani, e chi tace... consente.

2. O pigliando le cose alla larga, parlano di oscuri pericoli. Il ragazzo per un po' sta ad aspettare; ma visto che non succede niente, ricomincia alla più bella.

3. O sono busse, e il rimedio è peggiore del male perchè il ragazzo senza cessare di essere un masturbatore diventa un ipocrita.

Ma dell'educazione sessuale dei ragazzi parleremo nel capitolo seguente.

II.

La masturbazione nell'adolescenza e nella giovinezza.

1. Le cause.

La pubertà è una crisi grave tanto per il ragazzo che per la giovinetta. Dalla crisalide esce la farfalla, ma ohimè, talvolta essa si straccia le ali varicpinte nello sforzo stesso di uscire dall'involucro.

Alle cause fisiche della masturbazione già elencate, poco possiamo aggiungere. Si può citare l'irritabilità prodotta dalla sporcizia che si accumula tra il glande e il prepuzio nei maschi, e dalla deficienza di lavature durante e dopo i mestrui nelle femmine (1). Molti genitori non si curano di avvertire i loro ragazzi che queste parti così delicate devono esser tenute colla massima nettezza. Si può citare come causa fisica di irritazione locale la stitichezza così comune specie nelle fanciulle e che mantiene in uno stato congestivo gli organi del basso ventre. Citeremo l'insonnia prodotta da cattive condizioni di salute, indigestione, mancanza di esercizio fisico, eccitazione cerebrale, ecc. Citeremo ancora l'alimentazione troppo riscaldante: abuso di carne, di vino, di alcool. Nei ragazzi il sellino mal fatto della bicicletta può produrre irritazione locale e spermatorrea, nelle femmine la masturbazione può esser provocata dalla confricazione delle coscie che si verifica cucendo con una macchina a pedale, o dall'eccitazione prodotta sedendo sullo spigolo delle seggiole. In fondo, come si vede, si tratta di cause irritanti, atte a produrre l'erezione e la congestione. Il ragazzo più ingenuo del mondo arriva allora a scoprire naturalmente che maneggiando questi organi, sui quali ha portato la mano inconsciamente, ne deriva un piacere tanto più accentuato quanto più è prolungato.

---

(1) Vedere Biblioteca Hermes N. 28: **La Toeletta intima della donna, L. 5.**

E' un vero istinto che spinge il ragazzo incuriosito a maneggiare gli organi sessuali la cui vigoria costituisce per lui un fascino nuovo, un centro allucinatorio. Egli scopre se stesso come un essere diverso da quello che si era considerato sin allora, i suoi pensieri vengono portati in una sfera che ha delle attrazioni prima ignorate e tanto potenti da fargli sembrare il mondo tutt'altro da quello che gli sembrava prima.

Non è qui il caso di fare un'analisi minuta della pubertà, ma è pur necessario dirne qualche parola, poichè nulla si capisce del vizio solitario se non si riesce a collegarlo colla psicofisiologia dell'adolescenza.

Il fulcro della rivoluzione psicologica è questo, che le sensazioni, rimaste tali durante il periodo prepubere, diventano emozioni. Il mondo, da spettacolo puro diventa spettacolo emotivo: si stabilisce insomma un legame tra noi e il mondo che prima non esisteva affatto. Ma questo legame che trova le radici nel senso che si risveglia, ha delle risonanze psichiche profonde. Il processo di evoluzione e di assestamento è lungo e tormentoso: l'adolescente ha degli accessi di malinconia, prova a tratti una sorta di strazio interno che si traduce esternamente in lagrime senza causa, lagnanze ingiustificate, parole o atti aggressivi contro i genitori e i maestri.

Compaiono (fenomeni prima ignoti) il pudore fisico e il pudore mentale: pretese di eleganza, timidezza coll'altro sesso. E' un'età disgraziata: il fascino infantile è scomparso, il corpo è squilibrato come l'animo. Il pubere disprezza i piccini, ma dà sui nervi ai grandi ai quali vorrebbe eguagliarsi.

Questa rivoluzione psicologica deriva tutta quanta dal sesso: tanto è vero che gli eunuchi diventano adulti senza esser mai stati adolescenti, e che, batti e stringi, tutti i fatti affettivi o rappresentativi gravitano intorno all'idea del sesso, idea tanto più allucinante e feconda di associazioni imprevedute quanto più l'educazione familiare la fascia di un impenetrabile mistero. Ed è un fatto spiegabilissimo, se si riflette che le trasformazioni organiche più profonde hanno per oggetto gli organi genitali. I neurologi hanno studiato compiutamente le rispondenze tra le eccitazioni cerebrali e quelle della sfera sessuale: ogni eccitazione psicologica, letture, spettacoli lascivi, dà luogo a delle ossessioni genitali.

Il giovinetto, nei primi due o tre anni della pubertà, o anche più secondo il temperamento, prova ciononostante una certa ripugnanza per le questioni del sesso: ripugnanza provvidenziale di cui la natura si serve per lasciar maturare il nuovo polline destinato a

perpetuarla. Anche i più arditi evitano e spesso non osano più avanzare quando giungono al limite fatidico che separa il sogno dalla realtà. Inoltre le prime esperienze sono spesso seguite da un così profondo disgusto che il soggetto, per sfuggire a se stesso, ricorrerà secondo le tendenze o alla confessione, o al giornale intimo o agli esercizi fisici. Ma purtroppo, pochi giorni dopo le imagini seduttrici ricompaiono, e poichè nella giovinezza le occasioni non sono sempre facili, il giovane si sfoga come può, per liberarsi dall'ossessione dell'imagine, per trovare la pace. Il ritorno fatale dello sperma ai canali deferenti, più sensibile durante la notte, riempie la solitudine di sogni incerti e fantastici, o tanto precisi e familiari da mettere in scena persone frequentate allo stato di veglia.

L'adolescenza e la giovinezza sono dunque le epoche della vita nelle quali tutti o quasi diventano masturbatori. Gli specialisti affermano che le fanciulle vi sono dedite un po' meno dei maschi, altri lo negano. La verità è che le ragazze incominciano più tardi e finiscono anche più tardi per ragioni sociali o personali (astinenza forzata, disillusioni amorose, ecc.). Molte vi acquistano, come vedremo, quella freddezza e quel disgusto pel maschio che le renderà poi spose incomplete.

2. Gli effetti.

I medici interessati o ignoranti e sopratutto i moralisti, si sono affrettati a raccogliere in un quadro raccapricciante gli effetti della masturbazione.

Eccoli:

Pazzia, epilessia, molte forme di oftalmie, mal di capo sopra orbitale, mal di capo occipitale, strane sensazioni al sommo del capo, varie forme di nevralgia, rammollimento della cute nella regione dorsale inferiore, ammollimento delle mammelle nelle giovinette, ipertrofia mammellare, asma, soffi cardiaci, l'apparire di vesciche sulle ferite, acne ed altre eruzioni cutanee, pupille dilatate, strabismo, occhiaie livide, sordità intermittente, mestruazione penosa, catarro uterino e vaginale, malattie delle ovaie, colorito pallido, naso rosso, sangue dal naso, tosse convulsiva, acidità di vagina, incontinenza di urina, porri sulle mani, allucinazioni dell'odorato e dell'udito, un indescrivibile odore della pelle femminile, tremiti, dimagramento, depressione, irritabilità, stanchezza generale, perdita di memoria, malinconia, ipocondria, debolezza muscolare, disturbi

digestivi, insonnia, anemia, intelligenza scadente, palpitazioni di cuore, sudori freddi delle estremità, dolori al seno, nevrastenia, impotenza di fronte all'altro sesso.

Questo pronostico è in mala fede, anche se fatto colle migliori intenzioni del mondo. Poichè è avverato che quasi tutti sono stati dei masturbatori, il mondo dovrebbe essere ormai un nosocomio di etici, di cretini e di pazzi.

Si hanno prove concrete che molti uomini illustri furono masturbatori inveterati: Gogol, il grande romanziere russo; Goethe, Rousseau, Lenau poeta tedesco, Soren Kirkegaard filosofo scandinavo, Demostene, Diogene, e altri.

La verità è che bisogna subito distinguere fra masturbatori *tarati* e masturbatori *normali*, tra coloro che sono spinti al vizio da un istinto prepotente, dominati da un guasto cerebrale o nervoso, e quelli che volontariamente hanno contratto l'abitudine. Questa distinzione ha valore anche di pronostico: i tarati sono pressochè incurabili, gli altri sono più o meno guaribili.

Gli individui normali non possono cader vittime di così gravi e svariati disturbi se non a causa di eccessi straordinari di masturbazione, ma in generale gli effetti funzionali si limitano a qualche mal di capo, debolezza visiva, pallore, palpitazione cardiaca, stanchezza muscolare e indolenza. E diciamo subito che questi profeti del malaugurio, falsi medici e falsi moralisti, hanno sulla coscienza le sofferenze, la paura, il rimorso provato in silenzio da migliaia e migliaia di giovani (¹).

La pazzia, le malattie mentali e nervose sono la causa e non il risultato della masturbazione eccessiva. Sono le persone il cui sistema nervoso è già danneggiato quelle che si masturbano più facilmente e smoderatamente, e se si volesse fare una graduatoria dei danni *reali* prodotti dal vizio solitario si troverebbe che il danno peggiore deriva dal rimorso e dalla lotta disperata contro l'impulso a masturbarsi.

Si deve allora concludere che la masturbazione non ha effetti peggiori del coito normale? Sarebbe un assurdo. Se il coito fosse un fenomeno puramente fisiologico, l'asserzione avrebbe valore. Ma

(¹) A questi profeti si imbranca una categoria peggiore, quella dei ciarlatani che dopo aver terrorizzato le loro vittime, le taglieggiano imponendo loro l'acquisto di qualche mistura virilogena o calmante. Ce ne sono molti in America, e qualcuno anche in Italia.

l'orgasmo sessuale è normalmente connesso a una quantità di emozioni potenti, destate da una persona dell'altro sesso. Nella gioia procurata da queste emozioni e nello sfogo dell'orgasmo sessuale sta la soddisfazione del coito. Ora, quando manca il compagno, l'orgasmo, per quanto dia sollievo, lascierà sempre un senso di insoddisfazione, di depressione, di avvilimento e spesso di vergogna e di rimorso. Si noti poi, che in pratica, mentre l'eccesso continuo del coito è rarissimo, l'eccesso nella masturbazione è assai frequente in ragione della facilità a compiere l'atto. Ora, se le crapule di libidine a due esauriscono l'organismo, ben più presto si arriverà all'esaurimento mediante le eccessive pratiche solitarie per le ragioni anzidette.

La conseguenza più comune della masturbazione è la nevrastenia con tutto il suo codazzo di mali imaginari e di sofferenze reali.

Ma vogliamo piuttosto intrattenerci di una forma specifica della nevrastenia, cioè la nevrastenia sessuale. Già in altre operette ne abbiamo dato la descrizione [1]. Il risultato più evidente del vizio solitario è una deviazione curiosa dell'istinto sessuale normale. L'individuo è tutto invaso e ossessionato dalle imagini del sesso; ma all'atto di esercitare il coito normale prova una freddezza, una disillusione tanto più cocenti quanto più le sue brame erano vive.

Nell'uomo poi, oltre un senso di indifferenza e di ripugnanza, si aggiunge spesso una vera e propria impotenza all'erezione, evidentemente di origine psichica. Questo fenomeno che lo sottopone a una prova vergognosa, non è fatto per indurlo a ripetere l'esperimento. Ecco dunque che la masturbazione, dalla quale egli voleva liberarsi, lo riprende nelle sue spire aggravando il male.

Nelle donne, la masturbazione precoce e ripetuta diventa causa di ripulsione per l'uomo e talvolta nei temperamenti più caldi di perversione sessuale (lesbismo, tribadismo, masturbazione a due).

Il masturbatore inveterato, se non riesce ad abbandonare il suo vizio, rischia di non poter essere mai altro che un masturbatore impotente colle femmine. Più di un suicidio effettuato alla vigilia delle nozze si spiega col timore di rendere infelice la sposa. Il disgraziato giovane non pensa che in ogni caso non può trattarsi di impotenza costituzionale, che se così fosse non potrebbe nemmeno ma-

---

(1) Vedere Biblioteca Hermes:
N. 34: **Come accrescere e conservare le forze virili**, L. 5.—.
N. 56: **La Frigidità sessuale femminile e i suoi rimedi**, L. 3,50.

sturbarsi; non pensa nemmeno che sarebbe assai meglio tentare di guarire. Mezzi non ne mancano, e nel volume: *Come accrescere e conservare le forze virili* ne abbiamo indicati parecchi.

La masturbatrice inveterata, non provando nessuna sensazione sessuale nel coito, rende il marito infelice e finalmente infedele suo malgrado.

Ma le conseguenze psicologiche della masturbazione sono ancora più gravi. Lasciamo la parola ad Havelock Ellis:

« Dal lato psichico non v'è dubbio che il risultato più frequente e caratteristico di una masturbazione persistente ed eccessiva è l'accentuarsi morboso della coscienza di se stessi senza un coordinato accentuarsi dell'amor proprio. L'uomo o la donna che vengono baciati da una persona desiderabile dell'altro sesso, provano un senso d'orgoglio soddisfatto e quasi di gloria, che manca assolutamente nelle manifestazioni d'attività auto-erotica. E deve essere così, a parte anche la coscienza che ha il masturbatore dell'opinione generale riguardo alle sue pratiche e il suo terrore d'essere scoperto. Il masturbatore, se la sua pratica è abituale, è quindi costretto a coltivare una specie d'amor proprio fittizio, e tende facilmente all'arroganza mentale. La presunzione morale e la religiosità costituiscono la miglior protezione contro la tendenza al rimorso (¹).

« Naturalmente occorre un terreno mentale morboso perchè tali caratteristiche si sviluppino pienamente. Il masturbatore abituale (maschio) è timido e amante della solitudine; gli individui di questo temperamento sono specialmente predisposti agli eccessi in ogni manifestazione di auto-erotismo; ed il cedere a queste tendenze aumenta la loro scontrosaggine e l'orrore della compagnia, destando nello stesso tempo in loro il sospetto e la diffidenza.

« In taluni casi estremi vi è senza dubbio diminuzione di capacità psichica, inettitudine ad afferrare e coordinare le impressioni esterne, debolezza di memoria, ottutimento delle emozioni, o anche i fenomeni generali di irritabilità crescente che conducono alla nevrastenia.

(¹) Tutto ciò è detto magistralmente. Ma a questa arroganza bisogna contrapporre la desolata aspirazione verso la stima altrui. Il masturbatore è consapevole che gli altri vivono una vita libera, gaia, dalla quale egli è escluso, come un individuo che portasse in sè il rimorso di un delitto impunito. Ma, d'altra parte egli che avrebbe tanto bisogno d'affetto e di stima, fa proprio tutto ciò che vi è di meno atto a procurarseli. è scontroso, sgarbato, selvatico, e tenta di giustificare questa sua condotta col disprezzo ostentato della società alla quale agogna. Questa è la vera tragedia intima del masturbatore inveterato.

« Ho buone ragioni di credere che in molti casi l'influenza psichica della masturbazione, nelle donne agisce differentemente che negli uomini. I ragazzi assimilano presto l'idea tramandata dagli uni agli altri che l'auto-abuso è degradante, indegno d'un uomo, e dannoso; ma le ragazze non hanno tradizionalmente l'idea che questa pratica sia indegna d'una donna, e quindi nella loro coscienza si vergognano meno degli uomini e sono meno di loro turbate dal rimorso » (¹).

In conclusione, la conseguenza peggiore del vizio solitario è l'indebolirsi e il degenerare della capacità affettiva. E' una conseguenza tremenda che segna di un marchio indelebile il masturbatore inveterato. Egli sarà sempre un *falso*, nel senso che le sue facoltà affettive non sono quelle degli individui liberi. Egli è timido o sfrontato, ma non mai equilibrato. L'imaginazione si esalta e gli prende la mano, ma nello stesso tempo si circoscrive alle emozioni sessuali che si trasportano così al cervello, invadendolo e attossicandolo. La sua timorosità colle donne lo rende a queste poco simpatico. Si direbbe che esse intuiscono che il masturbatore non può essere un forte amatore. Egli d'altra parte si trova a un continuo repentaglio: ora è un convegno sollecitato e finito ignominiosamente per impotenza psichica, ora è uno spostamento dei centri erotogeni. Il masturbatore cronico cerca anche colle donne la soddisfazione degli istinti masturbatorii in pratiche antinaturali e degradanti.

Ma anche all'infuori del commercio sessuale la masturbazione produce i suoi effetti. Il masturbatore è *come una femminuccia*, ora crudele ora pieno di *sensiblerie*. Indifferente ai dolori e ai piaceri altrui, si commuove quando il fatto gli si presenta sotto uno speciale angolo erotogeno. Questa psicologia si riflette nell'apprezzamento che egli fa degli altri. Anzichè dalla ragione, egli è dominato dalla simpatia o dall'antipatia. Odia e disprezza chi non si accorda con lui per temperamento, ma nel tempo stesso prova timore e

(¹) Il Surbled, che ha studiato in particolare il problema della masturbazione femminile, vorrebbe che gli effetti sulla donna siano ancor più perniciosi, perchè mentre l'atto solitario termina nell'uomo con una perdita seminale che riconduce la tranquillità ai nervi scossi, la donna non ne cava che una eccitazione portata all'estremo grado, lasciando la porta socchiusa ai *vapori*, all'isteria, alla follia. Ma gli studi fisiologici danno torto al Surbled. La donna trova nel masturbarsi un sollievo equivalente a quello dell'uomo, ed è un fatto ben constatato che la masturbazione femminile è assai meno dannosa di quella maschile, anche per le ragioni psicologiche surriferite.

vergogna davanti a coloro dei quali vorrebbe avere l'affetto. Il suo cervello dipende dalla sfera genitale, ed è quindi una donna sotto sembianze maschili. Ma il peggio è che è un degenerato conscio della sua degenerazione; smanioso di uscirne, ma nel tempo stesso abbrancato al suo vizio.

Quando la masturbazione ha durato lunghi anni, queste stigmate non si cancellano neppure se l'individuo ha assunto più tardi una condotta sessuale normale. Marito e padre, egli non sarà mai il capo vero della famiglia e non saprà amare i suoi figli se non col sentimento, cioè nella forma peggiore. Cittadino, non saprà appassionarsi ragionevolmente ai dibattiti della vita civile. Come esteta o artista, i suoi concetti saranno traviati da una sensibilità troppo limitata che lo lascia indifferente a molte manifestazioni del bello. Insomma egli è e rimane l'eterno ragazzo.

Abbiamo insistito su queste conseguenze psicologiche perchè esse ci sembrano infinitamente più importanti delle fisiologiche. Sappiamo benissimo che le prime sono un derivato delle seconde, perchè in fondo è l'impoverimento della cellula nervosa che produce gli sconcerti psichici. Sappiamo ugualmente bene che questi effetti suppongono una predisposizione derivante da eredità e che non è l'allegra masturbazione occasionale dell'individuo più vigoroso delle sue possibilità quella che le produce. Ma nella nostra vita moderna la *psiche masturbatoria* è un fenomeno ancor troppo oscuro e che spiegherebbe invece molte e molte cose.

Chiamiamo *psiche masturbatoria* la speciale psicologia per cui l'individuo è attratto a una visione unilaterale del mondo, a una rimuginazione di sofismi filosofici ed estetici che vorrebbero giustificare la sua impotenza creatrice. Non basta aver cessato di masturbarsi per non essere dei masturbatori. Chi è stato un masturbatore inveterato acquista un'impronta psicologica indelebile che ne fa un essere a parte. Il pessimismo filosofico, il decadentismo estetico, l'anarchismo politico potrebbero utilmente venire studiati sotto nuova luce, cercandone le origini nei traviamenti cerebrali prodotti dalla masturbazione. Non è dunque che la masturbazione tolga l'ingegno: ma lo devia, e lo devia in senso socialmente dannoso. Il masturbatore è per definizione un individuo anti-sociale.

Se volessimo cercare a ciò una ragione fisiologica, dovremmo dire che il fatto si spiega riflettendo che i nervi conservano memoria delle eccitazioni alle quali sono stati lungamente sottoposti. Vi è qui un logorio della materia nervosa il quale deriva dagli strapazzi a cui è stata soggetta l'imaginazione per supplire la realtà. Così

avviene che mentre, compiuto il coito naturale, l'uomo sano non vi pensa più, come non si pensa più al cibo dopo alzati da tavola, il masturbatore è come uno che si fosse pasciuto di aromi culinari; il suo stomaco prova sempre degli stiramenti e dei languori.

3. La cura.

Se l'analisi delle cause e degli effetti del vizio solitario ha fatto grandi progressi, non così è accaduto nello studio dei rimedi.

La ragione più importante che si oppone a ciò è la natura stessa del vizio. Il vizio solitario (lo dice il nome) è un vizio anti-sociale, e quindi non si può che ben difficilmente raggiungerlo.

Se l'educazione, la sorveglianza, una buona igiene possono far molto per non lasciar comparire il vizio in troppo giovane età, nessun genitore o precettore può dire se il suo allievo è diventato o no un masturbatore, a meno che l'eccesso stesso non lo riveli. Come ripetiamo, la masturbazione contenuta in limiti moderati ha così lievi effetti fisiologici, che nemmeno l'occhio esercitato di un medico riesce a scovarla. E questo è il guaio. Il ragazzo si confesserà magari col prete, ma non mai ad altri e in tal modo il vizio ha tempo di radicarsi.

Vi è una frase del Talmud che spiega sotto forma di enigma la concatenazione di causa a effetto nel vizio della lussuria. « Esiste un organo nell'uomo — dice il rituale rabbinico — che è tanto più affamato quanto più si vuol saziarlo, e tanto più sazio quanto più lo si affama ». E' un fatto che la castità è penosa solo dapprincipio; mentre la lussuria, anche quando è ridotta magra, è sempre carica di bramosia. Insomma il giovane che si masturba tende sempre più a masturbarsi, come la ragazza può mantenersi vergine senza sforzo, ma una volta assaggiato il pomo ben difficilmente resiste alla tentazione di assaggiarne ancora.

Trattando ora della cura, bisogna distinguere nettamente da età a età, da condizioni a condizione. Per il giovinetto appena pubere, che fa la vita di famiglia e frequenta la scuola secondaria, valgono in massima i consigli dati nel capitolo precedente, con alcune aggiunte.

Le nostre costumanze, specie dopo guerra, sono infinitamente diverse da quelle di trent'anni fa. Diverse in male e in bene. Le donne hanno meno pudore apparente: si mostrano per la strada, ai bagni, al ballo in costumi così... scostumati da far dannare un

santo. La rigorosa separazione dei sessi, anche nelle provincie meridionali, va man mano cedendo il campo alla più completa promiscuità. La letteratura (e non solo quella dei libri, ma quella dei giornali e del teatro) lascia cadere sempre più i suoi veli. Opere che cinquant'anni fa avrebbero scandolezzato un maresciallo dei carabinieri, oggi si trascinano sui tavolini e sui divani dei salotti perbene, colla massima indifferenza.

Qualche piagnone troverà e trova che tutto ciò è male, e che il mondo dell'adolescenza non può che esserne polluto. Noi ripetiamo che in tutto ciò vi è una parte di male e una parte di bene. Ce ne appelliamo agli anziani che ci leggono e che ricordano la loro giovinezza.

E' vero che la maggior facilità di contatto introduce tanto più presto l'idea sessuale nella mentalità giovanile. Ma — o siamo stranamente illusi — questa idea si presenta in forma assai più sana o almeno naturale di quel che non avvenisse una volta. La donna è meno misteriosa e l'imaginazione — *che nel vizio solitario è tutto* — ha meno campo disponibile. L'adolescente impara più presto a conoscere la donna, ma naturalmente non potendo averla in realtà, non può far procedere di pari passo il desiderio e il possesso, e perciò la masturbazione rischia di manifestarsi più precocemente. Ma la maggior libertà di costumi anticipa il possesso reale e quindi la masturbazione cesserà tanto prima. E' vero che parallelamente crescono i pericoli delle malattie sessuali, ma non è questo l'argomento che ora ci occupa.

La situazione è invece assai peggiorata per quanto riguarda le ragazze. La *demi-vierge* è un fenomeno ignoto al buon tempo antico: oggi c'è da scommettere che le *demi-vierges* (almeno cerebrali) sono la maggioranza delle nostre ragazze. E qui, purtroppo, poichè l'amore libero è ancora un mito dei nostri costumi, non c'è che da invocare un matrimonio precoce più che è possibile.

Ma la vita moderna presenta poi dei vantaggi. Trent'anni fa, anche nelle città maggiori, la gioventù vegetava e l'attività si spendeva cerebralmente: si sognava. Oggi, anche in provincia, si vive, cioè si agisce. Rotti i vincoli di contegno imposti da una morale fatta di tradizioni storiche e religiose, i giovani vanno, vengono, vivono la loro vita. Sopratutto si muovono: e questo è l'importante. Trent'anni or sono il *clou* dell'eleganza era il giovane pallido, dinoccolato, tossicoloso: oggi si ammirano i muscoli, la salute, l'energia. L'attività è passata dal sistema sensitivo al sistema motorio. Ci si appassiona per manifestazioni che una volta erano o ignorate

o giudicate spregevoli: correre, saltare, darsi dei pugni, ecc. La bicicletta e l'automobilismo hanno fatto il resto. In sostanza oggi è il corpo che si muove mentre il cervello resta sin troppo fermo. E siccome la fatica muscolare non si apparenta volentieri colla potenza genitale (oh disillusioni femminili dei *recordsmen!*), e poichè d'altra parte la particolare sensibilità genitale che serve il vizio solitario, vogliamo dire la rimuginazione oziosa, è perfettamente antitetica alla vita attiva, ne viene che il giovane non fa più della donna il centro dei suoi pensieri e che (orrore!) giunge a posporre un campionato amatorio a un campionato calcistico!

Chi deve lagnarsi di tutto ciò è la donna, la quale si vede detronizzata dal pugno e dal calcio. I matrimoni ritardati, più che dalle difficoltà economiche del dopo guerra, ripetono la loro origine da questa parziale frigidità maschile; frigidità che rispetto alle ragazze oneste si conserva grazie alla collaborazione delle molte che tali non sono sono. La vita moderna è cosiffatta che più non esiste una netta demarcazione tra ragazze oneste e no: oggi la morale corrente dice che una ragazza che si guadagna la vita può disporre di sè senza infamia, e molte ne approfittano. Vi è dunque una richiesta sempre minore di ragazze oneste, vogliamo dire vi è un numero sempre minore di giovani costretti a chiedere al sindaco il permesso di soddisfare il loro bisogno sessuale. Per conseguenza logica, se il numero delle ragazze dedite al vizio solitario si restringe, quelle che rimangono vi sono sempre più portate e sempre più impaniate in pratiche antinaturali. Ed ecco una ragione del sèmpre crescente numero di matrimoni male assortiti — maschio rotto a ogni libertinaggio e moglie resa insensibile al connubio naturale da una troppo lunga pratica del vizio solitario.

Fatta la diagnosi, torniamo ai rimedi. I genitori non avranno che da incoraggiare nei limiti del ragionevole i gusti sportivi della loro prole, incitandoli a iscriversi a qualche società ginnastica. E' certo che il padre che compra una bicicletta al proprio figlio, lo assicura contro il vizio solitario assai meglio che con mille filippiche. Lo sport è il rimedio naturale della masturbazione, giacchè ubbidisce ai tre grandi precetti della cura: evitare la solitudine, stancare fisicamente e distrarre. Se il vostro ragazzo è attivo, vivace, non mettetegli nemmeno in capo delle ubbie, parlandogli della masturbazione. Con questi discorsi non si fa che dare delle suggestioni verbali: il giovinetto, ammonito sulle gravità mortale dei pericoli a cui si va incontro, è spinto a provare. E' l'eterna storia del frutto proibito. Quando poi si accorge che masturbandosi non si

muore, non crede più nemmeno ai pericoli reali. Sarà assai meglio se mai trattarlo come un piccolo uomo: fare appello alla sua dignità, mostrargli ciò che vi è di degradante nello spender così malamente un'energia nervosa che può dare soddisfazioni sociali e preparare trionfi nell'avvenire.

Certo, nella lotta contro la masturbazione, vi è anche un lato negativo che incombe ai genitori come un preciso dovere. Si eviteranno per quanto è possibile le produzioni letterarie o teatrali troppo scollacciate; si disporrà pel giovane un orario rigido che lo costringa a occupare ogni sua ora e sopratutto gli si imporrà la sana abitudine militare di balzare dal letto appena sveglio. Il ragazzo non dovrà potersi chiudere a chiave in nessuna camera e anche il luogo comodo dovrebbe avere una spia di vetro.

Non vogliamo trattare delle cure mediche a base di bromuri e di stupefacenti: sono rimedi forse peggiori del male e che ad ogni modo solo il medico può maneggiare come *extrema ratio*.

E questo per gli adolescenti è tutto. Ben di più potrà fare chi impaniatosi nel vizio vi si attarda anche dopo acquistata la libera disponibilità di se stesso. E molto più dovrà fare; poichè, per quanto abbiamo già ripetutamente detto, le conseguenze del vizio si accumulano col suo incancrenirsi.

Il giovane che vuol liberarsi dal vizio solitario dovrà dettare a se stesso un regime di vita tale da addormentare i nervi, ciò che si ottiene sopratutto rinforzando i muscoli.

Quindi ginnastica da camera o meglio sport, idroterapia sedativa sotto forma di doccie e bagni tiepidi; vita rustica, cioè il meno possibile raffinata.

Questa indicazione ha bisogno di qualche chiarimento. Si tratta di spezzare il circolo vizioso per cui la masturbazione, mantenendo l'abulia, fa si che questa alla sua volta induca alla masturbazione.

Incominciate intanto a digiunare e purgarvi, in modo da farvi un fondo sano, allegro, resistente. Allora abbandonate le mollezze abituali, anche nelle minime cose. Abolite le poltrone e anche sulle sedie sedete il meno possibile. Prendetevi un *pupitre* come quello che serve ai ragionieri per tenervi i loro libracci e che serviva a Vittor Hugo per scrivere ogni giorno dall'alba all'ora di colazione. Imponete a voi stessi delle lunghe passeggiate, ma a passo di carica. Rincasando con una buona dose di appetito, soddisfate questo con cibi semplici e rinfrescanti: poche uova, poca carne, poco vino e anche questo generosamente battezzato. Tendete con tutte le vostre

forze ad abolire la stitichezza se per caso ne soffriste, poichè la congestione del basso ventre influisce nel mantenere in uno stato di irritazione il sistema genitale. Arrangiatevi in modo da andare a letto solo quando avete sonno, oppure anzichè aspettare che Morfeo vi prenda tra le sue braccia, acquistate l'abitudine di tenere sul comodino l'Antico Testamento, o il Codice o altri libri soporiferi. Mettete un pezzo di canfora sotto il cuscino. Se avete il vizio di dormire supino, annodatevi un fazzoletto intorno ai lombi in modo che il nodo vi impedisca di posare sulla spina dorsale.

Al mattino alzatevi presto, fate della buona idroterapia, dei massaggi vigorosi a frizione, col guanto di crine.

Scegliete le vostre relazioni fra persone sane, energiche, positive, equilibrate. Fuggite i caffè concerto, i *tabarins*, gli spettacoli ancor più pericolosi per la loro stupidità che per la loro oscenità.

Questi sono i pochi precetti di vita fisica.

Ma la vera lotta contro il vizio solitario è la riforma morale.

Per prima cosa dovete vedere ben chiaro in voi stessi, misurare la portata del male, senza aggravarlo con eccessive paure e senza prenderlo alla leggera. Molti perseverano nel vizio, nella persuasione stupidamente instillata nel loro animo da opere da strapazzo, di essere ormai irremediabilmente dannati e che il rigenerarsi è impossibile. Ora questa è una pura fisima. Si può sempre riabilitarsi ai propri occhi *purchè lo si voglia*.

Ma come si fa a volere?

Volere non significa illudersi puerilmente, dire a se stessi: — Da oggi in poi non ricadrò *mai più* nel mio vizio.

« Mai più » è una bella espressione che suona bene sulla bocca degli eroi da romanzo. Disgraziatamente questi propositi si fanno subito dopo la caduta, quando cioè le vescicole seminali sono vuote. Ma poichè avviene che adagio adagio esse si riempiono ancora, il « mai più » diventa un « forse » e un « magari » e non se ne conclude nulla. Ricadere dopo un tal giuramento significa avvilire se stessi, instillare in se stessi la persuasione della propria impotenza.

Dovete invece dirvi: « Vi ricadrò più di rado, sempre più di rado ». La lotta contro la tendenza a masturbarsi non deve esser condotta ostinandovi, puntando i piedi, ma procurando di distrarsi, il che significa procurar di deviare altrimenti l'energia sessuale. Ripetiamo: non sempre si può, e in certi casi vale il consiglio di San Paolo: *Melius nubere quam uri;* meglio cedere subito che consumarsi in desideri ardenti e divoranti, in una lotta che sciupa una enorme quantità di energia. San Paolo dice *nubere*, cioè coniugarsi,

Ma purtroppo *nubere* non sempre è possibile: mancano le occasioni, l'ambiente è piccolo, meschino, oppure mancano i denari, o si ha vergogna della propria inesperienza, della propria ineleganza fisica. Oseremmo dire che la masturbazione è un vizio provinciale e un vizio claustrale. Il primo sforzo del masturbatore deve quindi esser rivolto a procurarsi una donna, una donna qualsiasi, venale o no. Una donna a propria disposizione significa la pace. Un giovane che non sia addirittura un mostro, piace sempre, prima di tutto perchè è un giovane. Quando si è giovani bastano pochi denari. Del resto se una volta non era raro pei giovanotti non trovarsi in tasca il becco d'un quattrino, oggi i costumi non lo consentono più.

Circa la condotta che un nevrastenico sessuale deve tenere con una donna durante il convegno amoroso, rimandiamo a ciò che si è detto ampiamente in altro volume (1).

Certamente il consiglio più saggio sarebbe un buon matrimonio precoce. Purtroppo i matrimoni precoci non sono quasi mai buoni.

Un altro consiglio sarebbe di prendersi una ragazza e ritirarsi in qualche campagna e aver così agio di fare o rifare la propria educazione sessuale normale.

Qualcuno reputerà questi consigli allegri o addirittura immorali.

Allora noi chiediamo: Da che parte è l'immoralità? Il senso genetico non si lascia abolire dalle prediche. E come lo si soddisfa? La masturbazione non reca danno che a chi la pratica, ma non è detto che per guarirne si debbano rapire delle vergini. Il mondo moderno è pieno di iniziatrici che non hanno nulla da rimetterci.... e tutto da guadagnare.

Avete la forza sovrumana di mantenervi casti? Buon per voi, sebbene resterebbe ancora da discutere se anche la castità assoluta non sia antinaturale e quindi immorale. Più di un autore l'ha sostenuto. Ma se non avete tale forza, non vi sono altre vie d'uscita: o la donna o le mani.

E' vero: qualche volta la donna venale ripugna. In alcuni paesi Venere Pandemia è rappresentata da una miserabile vecchia ciabattona e alcoolizzata che ha un domicilio noto a tutti, e per ciò stesso non accessibile senza rossore.

In tali circostanze un giovane che ha il rispetto di sè si rifiuta.

Situazione deplorevole! Quale consiglio dare se non quello di considerare il proprio temperamento ardente come un puledro di

---

(1) Vedere Biblioteca Hermes N. 34; **Come accrescere e conservare le forze virili**, L. 5,

nobile razza? Non fatelo tirare la carretta, ma aspirate a campi più vasti. Vogliamo dire insomma che un giovane messo così tra l'uscio e il muro, dovrebbe trovare nella propria sessualità insoddisfatta la forza di lottare per uscire dall'ambiente meschino. Dove non vi è possibilità di godere la gioventù i giovani non dovrebbero stare. E' *necessario*, è *umano*, che il giovane viva da giovane, altrimenti vorrà farlo più tardi, e allora guai! Ecco dunque come si potrebbe far servire la propria passione sessuale per un nobile scopo: tendere alla città grande, e per ciò lottare, vincere!

Non vi è immoralità nei nostri consigli. Pensate ai disgraziati masturbatori cronici, a coloro che non hanno mai conosciuto che il *coito mentale*, divenuti paurosi e impotenti dinanzi alla realtà. Questo è il vizio, questa è l'immoralità, tanto più grave perchè, come diceva Rousseau, se è relativamente facile liberarsi dalle donne, è quasi impossibile liberarsi da se stessi.

Resta l'educazione autosuggestiva. Ma bisogna intendersi. L'autosuggestione può fare dei miracoli purchè si sappia prenderla pel suo verso. Un'autosuggestione irrazionale può far peggio. E' quindi necessario un vero allenamento, lungo e paziente che qui non possiamo specificare (1).

Ma avvertiamo subito che l'autosuggestione, più che ostinarsi ad attaccare il difetto della masturbazione, deve rivolgersi a rinfocolare, rinsaldare in voi le idee della vostra dignità di uomo e di maschio. Voi dovete tendere con tutti i vostri sforzi a diventare un uomo normale prima, un energico poi (2). In un terzo tempo dovrete autosuggestionarvi tenendo fisso il vostro pensiero su questa idea:

— Voglio diventare piacente, seducente. Voglio fare in modo che le donne mi prediligano e che io trovi con tutta facilità le occasioni di esercitare le mie facoltà virili. Voglio ricercare tutte le occasioni di rendermi simpatico, socievole, crearmi delle relazioni normali.

I lettori della nostra *Biblioteca* e gli assidui dell'*Istituto Hermes* sono ormai ben convinti che la bellezza si acquista in gran parte, come una qualunque abilità. Non occorre esser nato un Adone per diventare un uomo piacente. Basta anzitutto correggere i propri

---

(1) Vedere Biblioteca Hermes:
N. 18: **Ipnotizzate voi stessi!** L. 5,—
N. 84: **L'Autosuggestione e i suoi miracoli**; L. 3,50.

(2) Vedere Biblioteca Hermes N. 33: **L'Arte di essere un uomo.** L. 3,50.

difetti colle cure sapienti che la cosmetica moderna e l'igiene mettono a disposizione di tutti ([1]) e in secondo luogo imparare le astuzie psicologiche della seduzione sessuale ([2]).

Chi vuol imparare uno sport o una scienza o un'arte si assoggetta a lunghe e penose esperienze. Dovete convincervi che con assai meno fatica si può da individui comuni e inosservati diventare in breve individui distinti, ricercati, carezzati.

Insistiamo su questo concetto perchè siamo persuasi che della pesante catena che tiene avvinto il masturbatore, l'anello da infrangere è proprio quello della timidezza sessuale, mantenuta in lui non solo dalla desuetudine dell'altro sesso, ma dalla convinzione, strana ma vera, di esser divenuto un masturbatore per necessità, per impossibilità materiale di piacere alle donne.

Rotto il ghiaccio, l'individuo si troverà tutto stupito che sia così facile il commercio femminile. Ma qui può accadere che l'esperienza vada male per impotenza psichica. Ripetiamo che si tratta di impotenza per inadattabilità. Se io non sono esercitato al salto in lunghezza, è probabile che dovendo saltare un fosso un po' largo ci cascherò dentro in pieno, *tanto più che avrò avuto paura di cadervi*. Proprio così avviene al masturbatore: ciò che gli fa mancare la prova non è l'impotenza *che non esiste*, ma la paura di trovarsi impotente. E qui dovremmo ripetere i consigli dati in proposito in altra operetta ([3]).

Per quanto riguarda la donna, dobbiamo dire a nostra confusione che non conosciamo un rimedio.

La masturbazione femminile è legata a una quantità di vincoli sociali che non è in nostro potere di infrangere e contro i quali non è lecito dare dei consigli che riguardano la morale individuale.

Le donne dovranno dunque fare ogni sforzo per mantenersi in condizione di riposo nervoso, di riversare le energie su altri campi. Ma se il destino non concede ad esse di trovare l'uomo a cui pure avrebbero diritto e se il loro temperamento ardente le spinge al vizio solitario, cerchino di non macerarsi in idee di rimorsi terribili. Considerino la soddisfazione fugace come un male necessario che

---

([1]) Vedere Biblioteca Hermes:
N. 45: **La Toeletta Maschile,** L. 3,50.
N. 22: **L'Eleganza Maschile,** L. 3,50.

([2]) Vedere Biblioteca Hermes N. 25: **L'Arte di sedurre le donne,** L. 3,50.

([3]) Vedere Biblioteca Hermes N. 34: **Come accrescere e conservare le forze virili,** L. 5,—.

non porta con sè conseguenze gravi purchè beninteso sia mantenuto nei limiti di uno sfogo irresistibile e non diventi un libertinaggio solitario. Molte donne sono state rovinate cerebralmente dall'idea di commettere con ciò un peccato mortale a cui il Demonio le trascinava e l'incontro di un medico pietoso che, spiegando loro il meccanismo fisiologico sessuale le ha convinte che *la natura non pecca*, ha valso a ridar loro la pace.

Poichè — ripetiamo un'ultima volta — il pericolo grave, gravissimo della masturbazione non è fisiologico, ma cerebrale. E' maggior danno mantenere in sè fisso, ossessionante il pensiero sulle cose del sesso che cedere di tanto in tanto un attimo e non pensarci più.

III.

La masturbazione negli adulti.

La nostra trattazione è finita. Ci resta solo da aggiungere poche considerazioni sulla masturbazione degli adulti e dei vecchi.

L'uomo o la donna liberi di sè, cioè aventi la possibilità di accoppiarsi senza chiedere permesso ad alcuno, e che tuttavia continuano a masturbarsi, sono evidentemente dei degenerati, in ciò che i loro sensi e i loro organi hanno subito un traviamento. Essi sono perfettamente assimilabili a degli omosessuali, colla differenza peggiorativa che essi stessi diventano l'oggetto della propria concupiscenza. O per dir meglio esiste sì in essi un fantasma cerebrale che li eccita, ma un fantasma convenzionale, ormai lontano dalla realtà. La realtà li lascia freddi e repugnanti.

Questo fantasma per molti si è fabbricato sul ricordo di qualche fuggevole contatto coll'altro sesso; per altri, affatto vergini materialmente, in seguito a letture o a fantasticherie erotiche. E' per lo più una scena sempre uguale quella che li esalta e li eccita all'orgasmo.

Esistono finalmente degli individui dei due sessi, coniugati e sessualmente capaci, ma che continuano in segreto o d'accordo la masturbazione, trovando in essa un godimento assai superiore a quello dato dal contatto normale.

Tutti costoro sono dei nevrastenici inguaribili. La nevrastenia fomenta il vizio, il vizio mantiene la nevrastenia.

In tali condizioni ogni predica è peggio che inutile, ridicola.

Sessualmente l'adulto non ha da render conto a nessuno se a nessuno fa male. Questo è il concetto ribadito dagli alienisti anche nelle discussioni sull'omosessualità. Moralmente ognuno è padrone della propria coscienza. Si potrà compiangere un masturbatore: non si è in diritto di disprezzarlo.

Ora il problema si dibatte nel campo stretto di una deliberazione personale.

Vuole sinceramente il masturbatore liberarsi del suo difetto? Consideri tutti i benefici che glie ne verranno. Se è coniugato rifletta che poichè le tendenze nervose si trasmettono, se egli avrà dei figli, essi saranno figli di un masturbatore, cioè masturbatori essi stessi. La cura l'abbiamo già esposta e non abbiamo purtroppo null'altro da aggiungere.

Non vuole curarsi? E allora questo libretto avrà servito a dargli una chiara idea del suo male, e nulla più.

Ma la colpa non è nostra.

— FINE —

INDICE

Avvertenza . . . . pag. 3

I. - **La masturbazione nei bambini e nei fanciulli** . . . . . . » 6

1. Le cause, pag. 6 - 2. Gli effetti, pag. 7
3. La cura pag. 8.

II. - **La masturbazione nell'adolescenza e nella giovinezza** . . . . . » 12

1. Le cause, pag. 12 - 2. Gli effetti, pag. 14
3. La cura, pag. 20.

III. - **La masturbazione negli adulti** . » 28



1574297 P

Libri per l'Educazione Sessuale

« Ignoranza non è virtù. Senza parlarne apertamente, non si possono guarire i mali di cui soffre la Società ».

STUART MILL

Nell'intento di dare ai lettori della *Biblioteca Hermes* un quadro succinto, ma possibilmente completo di quanto modernamente si intende per « Educazione sessuale », abbiamo diviso la trattazione in sei volumetti, che sono:

N. 28. **LA TOELETTA INTIMA DELLA DONNA** (L. 5). In questo volumetto la donna trova tutto quanto le occorre conoscere per mantenere intatta la freschezza e la salute degli organi sessuali. Il libro tratta della mestruazione, dei suoi disturbi e dell'igiene relativa; quindi descrive tutte le malattie genitali che possono colpire la donna all'infuori delle malattie sessuali.

» 34. **COME ACCRESCERE E CONSERVARE LE FORZE VIRILI** (L. 5). Questa libretto, dedicato agli uomini, tratta una materia scottante quale è quella della debolezza e dell'impotenza sessuale, del modo di evitare e guarire questi disturbi. Una particolare trattazione riflette l'impotenza psichica, tanto comune in questa età di « surmenage » nervoso.

» 49. **L'AMORE SENZA FRECCIA!** (L. 10). In questo volumetto, sono trattati tutti i problemi che originano dai rapporti fra i sessi. Il volumetto è stato intitolato *L'amore senza freccia*, perchè insegna il mezzo di togliere al dio capriccioso i suoi strali, o almeno di spuntarli e renderli innocui. Il libro tratta delle seguenti materie: *Malattie sessuali*, loro prevenzione e cura. *La sterilità femminile* e sua guarigione. *Neo-malthusiasmo* o limitazione volontaria della prole. *Libitogenia* o arte di avere figli maschi o femmine a volontà. *Eugenetica* o arte di avere figli belli.

» 56. **LA FRIGIDITA' SESSUALE FEMMINILE E I SUOI RIMEDI** (L. 3,50). Insegna le cause della freddezza sessuale nella donna, così frequente e così frequentemente causa di dissapori coniugali, e — ciò che più importa — insegna il mezzo di porvi rimedio.

» 52. **SARÒ MAMMA!** (L. 5). Questo libretto insegna tutte le norme più necessarie da conoscere prima, durante, e dopo il parto avendo presenti la salute e la bellezza tanto del figliuolo che della madre.

» 74. **IL VIZIO SOLITARIO** (L. 3,50). E' il presente volumetto.

— L' AMORE —

forma l'argomento di una infinità di libri sciocchi o vacui o licenziosi. Ma mancava finora una trattazione veramente seria dei numerosi problemi che vi si collegano. L'amore è il fenomeno più vasto e universale, senza del quale la vita stessa non sarebbe mai comparsa sulla terra.

E' dalla soluzione che ciascuno di noi dà a tale questione che deriva la sua felicità o infelicità, che gli fa benedire o maledire l'esistenza.

La stessa serietà che i lettori si sono compiaciuti di trovare nella trattazione dei *fenomeni fisiologici*, essi la riscontreranno nei seguenti volumetti che trattano dell'amore in genere e dei suoi *fenomeni psicologici*.

N. 82. **FISICA DELL'AMORE** (L. 5). Questo libro considera l'amore come fenomeno generale della vita e inquadra l'amore umano nell'amore universale. Spiega la genesi dell'istinto sessuale, la sua evoluzione, e contribuisce così a darci dell'amore un concetto non più campato in aria, ma chiaro ed esatto.

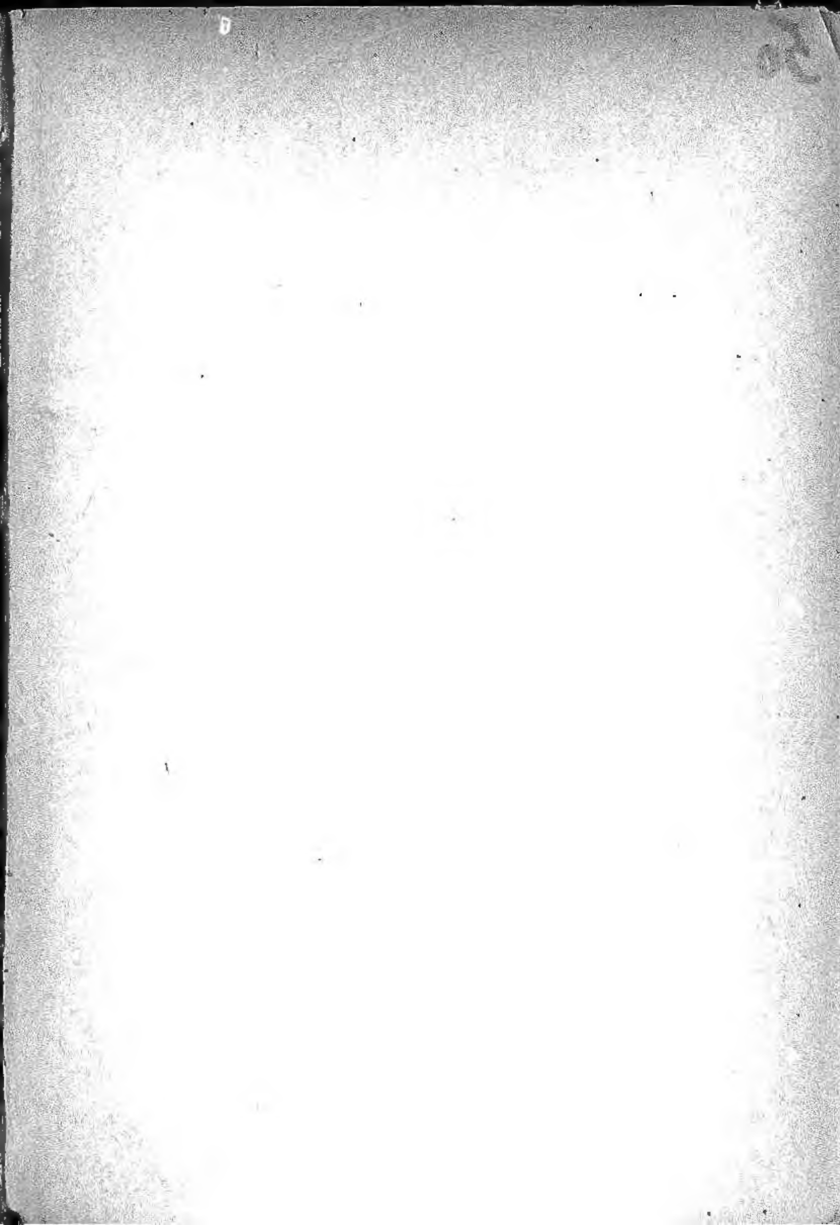
» 58. **PSICOLOGIA DELL'AMORE** (L. 3,50). E' il complemento del volumetto precedente. Spiega gli elementi dell'amore, il meccanismo dell'amore, la nascita, la durata, la morte dell'amore, le differenze che si riscontrano nell'amore maschile e il femminile, gli elementi della seduzione.

» 24. **L'ARTE DI SEDURRE GLI UOMINI** (L. 3,50).

» 25. **L'ARTE DI SEDURRE LE DONNE** (L. 3,50).

Questi due volumetti costituiscono l'applicazione pratica delle teorie esposte nei primi due volumetti. Tanto nell'uno che nell'altro sono spiegati i mezzi fisici e psichici che si possono mettere onestamente e accortamente in azione per scegliersi un compagno o una compagna e per conservarne l'affetto il più possibile. Ripetiamo che si tratta di libri seri e pratici e non già — all'uso di troppe opere del genere — di ammassi di vuote chiacchere.

ISTITUTO HERMES EDITORE - MILANO






COLL.9.414.74

BNC-FIRENZE

46. **GINNASTICA DELLA SPINA DORSALE E DEI NERVI** (Cura della nevrastenia, della debolezza fisica e psichica). L. 5,—.

47. **L'ARTE D'ESSER FELICE** (Questo libro è fatto di regole chiare, pratiche, alla portata di chiunque), L. 3,50.

48 **LA GINNASTICA DEI VISCERI** (Come irrobustire mediante esercizi ginnastici i polmoni, il cuore, il fegato, lo stomaco, l'intestino, i reni, gli organi genito-urinari). L. 5,—.

49. **L'AMORE SENZA FRECCIA** (*Malattie sessuali:* cura e prevenzione – *Neo-Malthusianismo:* Limitazione volontaria della prole - *Sterilità femminile:* Cause e cura - *Libitogenia* o mezzo per avere figli maschi o femmine a volontà - *Eugenetica* o arte di avere figli belli - 2ª edizione). L. 10,—.

50. **L'EDUCAZIONE DEL CORAGGIO** (Questo metodo insegna il modo di diventare coraggiosi, di diventare uomini). L. 3,50.

51. **LA GINNASTICA DEI SENSI** (Introduzione a ogni perfezionamento intellettuale), L. 5,—.

52. **SARÒ MAMMA!** (Igiene e consigli prima, durante e dopo il parto). 2ª edizione. - L. 5,—.

53. **LA GINNASTICA DEI POLTRONI**. (Esercizi di ginnastica in letto o seduti sulla propria poltròna) L. 5,—.

54. **L'ARTE DI ARRICCHIRE**. (Come dal nulla si può giungere alla ricchezza. Metodi americani, semplici e provati) L. 3,50.

55. **L'EDUCAZIONE DELLA FANTASIA**. (Come si sviluppa la facoltà imaginativa, base di successo nelle arti, negli affari e nella vita). L. 3,50.

56. - **LA FRIGIDITÀ SESSUALE FEMMINILE E I SUOI RIMEDI**. (Il disaccordo conjugale d'origine intima). L. 3,50.

57. **IL SEGRETO DEL SUCCESSO**. (Metodi moderni di perfezionamento personale) L. 5.—.

58. **PSICOLOGIA DELL'AMORE**. (Le leggi psicologiche dell'attrazione dei sessi) L. 3,50.

59. **L'ARTE DI PARLARE IN PUBBLICO**. (Come si impara a improvvisare un discorso). L. 5,—.

60. **LO SPIRITISMO PRATICO** (Insegnamento facilissimo per organizzare una seduta spiritica) L. 5,—.

61. **MECCANICA LETTERARIA** (Arte di inventare gli argomenti, di trovare «automaticamente» tutte le idee possibili su qualunque argomento e di coordinarle secondo un piano logico ed efficace). L. 5,—.

62. **LA MAGÌA PRATICA** (Magìa personale - Composizione e preparazione dei talismani – Pratica degli incantesimi d'odio e d'amore - Evocazioni – Magìa nera). L. 5,—.

63. **MNEMOTECNICA** (La memoria artificiale ed i suoi miracoli). L. 5.

66. **IL MAGNETISMO PERSONALE**. (L'arte di acquistare il dominio su se stessi, l'influenza e il fascino sugli altri). L. 5.—.

67. **L'IPNOTISMO PRATICO** (Corso Superiore) L. 5.—.

69. **LA MEDICINA NATURISTA (Medicina senza medicine)** I. - Le leggi fondamentali L. 5,—.

74. **IL VIZIO SOLITARIO**. (Cause - Effetti - Rimedi). L. 3,50.

Seguiranno in breve i metodi seguenti:

N. 64. **Ernie - Emorroidi - Varici - Varicocele.** ...
» 65. **L'Educazione dei sentimenti.** ...
» 68. **Il mio bambino!** ...
» 70. **La Medicina Naturista** - 2°. L'Alimentazione Naturista. ...

Biblioteca Hermes N. 74
L. 3,50